



## SM – LOPPUTURNAUS, TAMPERE TURNAUKSEEN LÄHTIJÄN MUISTILISTA

### **PELIPASSI**

Pelipassit kaikilla kunnossa. Tsekattu palloliiton järjestelmistä aiemmin kevätkaudella.

### **VAKUUTUKSET**

Pelipassin = pelaajalisenssi sisältää vakuutuksen, joka kattaa kaikki pelimatkoilla, sarjaotteluissa ja Suomen Palloliiton hyväksymissä turnauksissa tapahtuvat tapaturmat. Lisätietoja löytyy [www.vektor.fi](http://www.vektor.fi). Muistakaa ottaa vakuutuskortit mukaan ja KELA-kortti, jos erillinen vakuutus muualta.

### **SAIRAUDET & ALLERGIAT**

Huollolla on tiedot mahdollisista allergioista aikaisemmin annettujen tietojen perusteella. Jos tullut muutoksia, ole pikaisesti yhteydessä huoltaja Niinaan !

HUOM ! 99 tytöistä ei huollolla tietoa – täyttäkää Nimenhuudosta kansioista ”Espanjan leiri”/ Perustietolomake ja printatkaa – jos olet alla 18 v , vanhempien allekirjoitus , muutoin omasi . Annetaan huoltaja Niinalle .

### **KYYDIT**

Erillisen lista autonkuljetuksista. Lähiaikoina tulee Nimenhuutoon pilvitaulukko, jonne voit merkitä kenen kyydissä olet tulossa. Kukin kuskin huolehtii kyytiläisensä asianmukaisen informoimisen aikataulun suhteen.

### **MAJOITTUMINEN**

Majoitumme Mango Hotel Tampereeseen, Hatanpään puistokuja 36, 33900 Tampere. Lisätietoja linkistä <http://www.mangohotel.fi/?lang=fi>. Käytössämme on 3 x 3 hlön huonetta ja 5 x 2 hengen huonetta. Majoittumisesta tulee myös lähiaikoina pilvitaulukko Nimenhuuton, jonne kukin voi mennä merkitsemään huonekaverinsa. Valmentajat ja huolto ovat huoneensa jo valinneet.

### **TURNAUSALUE**

Turnauspaikka on Tampereen Messu- ja Urheilukeskus (TESC), Ilmailunkatu 20, TAMPERE. Halleissa voi olla paljon tapahtumia samanaikaisesti. Hallissa ei ole mahdollisuutta kaikille suihkulliseen pukuhuoneeseen, vaan käytössä on yhteissuihkuja. Avain kuitataan (huolto kuittaa) ja luovutetaan valvojille päivittäin.



## **PELIT**

Lopputurnaukseen päässeet joukkueet

(HUOM ! vahvistuu lopullisesti 12.3. pelatun Länsi-Suomen ja Tampereen piirien karsintaturnauksen jälkeen )

Piiri(t)/piiriryhmät	Lopputurnauspaikat	Joukkueet
Piiriryhmä 1 - Hki/Uusimaa	2	AC Kirkkonummi (ACK) Espoon Palloseura (EPS)
Piiriryhmä 2 - Ka-Suomi/I-Suomi/Ke-Suomi	1	Kurkimäen Kisa (KuKi/Tiikerit)
Piiriryhmä 3 – Länsi-Suomi/Tre/Åland	3	L-S/Tre 1, L-S/Tre 2, L-S/Tre 3 Ratkeaa 12.3.2017
Piiriryhmä 4 – Ke-Pohjanmaa/Vsa/Po-Suomi	2	Tervolan Palloseura (TePS) Haukiputaan Pallo (HauPa/Juterion)

Lohkot ovat:

Lohko A		Lohko B	
A	L-Suomi/Tre 1	E	L-Suomi/Tre 2
B	Espoon Palloseura (EPS)	F	L-Suomi/Tre 3
C	Kurkimäen Kisa (KuKi/Tiikerit)	G	AC Kirkkonummi (ACK)
D	Haukiputaan Pallo (HauPa/Juterion)	H	Tervolan Palloseura (TePS)



Ottelужat lauantaina 18.3.

Aika	Ott.nro	Kenttä 1	Ott.nro	Kenttä 2
10.00	1	L-S/Tre 1 - EPS	2	L-S/Tre 2 - L-S/Tre 3
10.55	3	KuKi/Tiikerit - HauPa/Juterion	4	ACK - TePS
13.40	5	KuKi/Tiikerit - L-S/Tre 1	6	ACK - L-S/Tre 2
14.35	7	HauPa/Juterion - EPS	8	TePS - L-S/Tre 3
17.20	9	L-S/Tre 1 - HauPa/Juterion	10	L-S/Tre 2 - TePS
18.15	11	EPS - KuKi/Tiikerit	12	L-S/Tre 3 - ACK

Koska olemme kilpaurheilijoita ja olemme lopputurnauksessa – keskitymme suorituksiimme kilpaurheilijan tavoin ja väliajat joko takkaamme tai rentoudumme. Jos tarvitse keskittymiseen / rauhoittumiseen esim. musiikkia tms. ota omat kuulokkeet ja musakone (mahd. puhelin mukaan).

Ottelutilanteet näkyvät reaaliaikaisena: <https://www.palloliitto.fi/futsal/live>

### **RAHAA TURNAUKSEEN**

Rahaa voi ottaa mukaan omalla vastuulla. Suosituksena kuitenkin vähäiset määrät, jottei tule murhetta, josko häviää. Rahapussin voi pelien tai koko turnauksenkin ajaksi antaa huoltajalle säilytykseen.

### **RUOKAILUT / EVÄÄT**

Koko viikon ennen turnausta on erittäin tärkeää syödä hyvin kaikki normaalit ateriat aamupalasta iltapalaan asti (lounaat, välipalat, päivälliset) hyvin säännöllisesti.

Turnaukseen on järjestetty ruokailut seuraavasti

pe 17.3.	klo 20.00	iltapala
la 18.3.	klo n. 8.00 klo n. 11.45 klo n. 15.00 klo 20.00	aamupala lounas : kanapasta päivällinen : lihaperunasoselaatikko illallinen mahd. ulkona – varatkaa raha tähän !!
su 19.3.	klo n. (*)	lounas: jauhelihapastavuoka



Kaikki ruoka on laktoositonta ja liha joko nautaa tai kanaa (+ juoma, leipä ja levite).

*(\*) tarkentuu kun tiedämme milloin pelaamme !*

Mukaan voi laittaa reppuun myös proteiiniapatukoita, hedelmiä, pähkinöitä, rusinoita etc. Välipalat/ ruoka on erittäin tärkeää nauttia max 45 min pelien jälkeen, mieluiten mahdollisimman pian. Tällöin lihaksisto & keho kaipaa hiilihydraattitankkausta eniten ja on vastaanottavainen. Mutta koska meillä on kunnan ruokailut järjestetty, välipalat toimivat hyvinä lisätankkauksina.

Ja kuten jo tiedättekin nopeiden hiilihydraattien = turhan sokerin (karkit, etc.) syöminen ei ole paikallaan turnauksissa.

**JUOMINEN** on erityisen tärkeää ! Tankkauksen voi aloittaa heti pelipäivän aamusta, juo juomalasillisia vettä useita kertoja heti aamupalasta lähtien. **Mukaan kaksi kunnan kokoista omalla nimellä merkattua juomapulloa.** Muistakaa pestä vesipullot joka päivän päätteeksi – eikä siellä ole edellisen päivän vesiä !! Vesi edelleen toimii parhaana juomana ! Väliajalle voi ottaa hedelmämehua. Hyvä tankkaus läpi koko turnauksen alusta alkaen antaa voimia jaksaa loppuun asti haastavat ottelut.

Energiajuomien mukaanotto / ostaminen matkalla on kiellettyä niiden terveysvaikutuksien vuoksi !! Energiajuomien & mahd. otettavien lääkkeiden yhteisvaikutus voi myös olla kohtalokasta.

### **TURNAUS-ASU**

Liikkuessamme turnauksessa pukeudutaan aina yhtenäisesti ACK:n asuun (ACK vaalean sininen t-paita, ACK collage, Addun mustat verkkahousut ja hiukset kiinni).

### **MITEN TOIMIN TURNAUKSESSA ?**

**Jokainen pelaaja vastaa & huolehtii omasta pelikassistaan & tavaroistaan niin, että omat vaatteet, tavarat ovat AINA pelikassissa ja kassi kiinni !** Kassit ovat aina hyvässä järjestyksessä (=nro järjestyksessä) siinä pisteessä, jossa oleillemme.

Turnausalueella liikkuu paljon ihmisiä (pelaajia, muuta joukkueväkeä, vanhempia, katsojia, toimitsijoita ja muuten vain kulkureita) . Kun tavarat ovat kassissa & kassi kiinni ei ulkopuolinenkaan uskaltaudu tutkimaan sitä – kaikki arvotavara (korut, kännykät tms.) tulee säilyttää turvallisesti (jättää kotiin tai antaa huoltajalle säilytykseen !!



### Turnaukseen mukaan:

Pelikassiin mukaan seuraavat jutut:

#### 1. Pelikamat ☺

- ACK collageasu (= Addun verkkarit ja ACK collage)
- valkoinen ACK pelipaita (mukaan myös se vanhankin jos sopiva)
- tummansininen ACK pelipaita
- vaaleansininen harkkapaita
- ACK tumman siniset pelishortsit (mahd. useammat)
- riittävästi pelisukkia (vain ACK:n siniset – 1 kpl/peli )
- sisäpelikengät
- säärisuojat
- mukavat vaihtokengät tauoille
- mahd. sukkateipit ken käyttää
- 2 x juomapullo , joka on nimikoitu !
- Savett tms. käsipyyhkeitä
- pienimuotoinen ensiapupaketti olisi hyvä olla myös omassa laukussa, jossa mm. laastaria, särkylääkettä, rakkolaastareita)
- pyyhe (jos käydään turnausalueella suihkussa)

#### Muu matkatavara

- hammasharja & tahna
- iso pyyhe & peseytymisvälineet & muut omat hygieniatavarat
- varavaatteita riittävästi (sukkia, alusvaatteita, varahousua etc.)
- nukkuasu
- vapaa-ajan kengät (lenkkarit tms.)
- verkkarit
- pieni lompakko mahd. taskurahaa varten
- kuvallinen henkilöllisyystodistus
- kännykkä & laturi
- Savett tms. käsipyyhkeitä
- korvatulpat
- pienimuotoinen ensiapupaketti olisi hyvä olla myös omassa laukussa, jossa mm. laastaria, särkylääkettä, rakkolaastareita, mahdollisesti hydrocortison voidetta (ihottumiin) jne.)
- mahd. omat lääkkeet
- käsidesifointiainepurkki



**HUOM !! ERITYISEN TÄRKEÄÄ !!**

**Merkatkaa/ nimikoikaa (nimi/ joukkue ACK T01, mahd. puhelinro)  
jokainen varusteenne, myös sukat !!!  
HUOM ! myös juomapullot !!**

**Kaikki korut jätetään mielellään kotiin !  
Näin ei tule ikäviä muistoja, josko pelipaikalla poistettu koru häviää tai sen osa katoaa.  
Kaikki korut poistetaan ennen pelejä.**

**Kännykät ovat omalla vastuulla mukana –  
huoltaja on valmis kyllä ottamaan niitä omaan  
reppuunsa ken haluaa antaa 😊**

**MUUTA TÄRKEÄÄ !**

Tärkeitä numeroita turnauksen aikana

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| - jojo Jarno       | puh. 050 382 6847 |
| - valmentaja Edi   | puh. 040 727 4259 |
| - valmentaja Joni  | puh. 0400 421 906 |
| - valmentaja Wayne | puh. 040 8414 418 |
| - huoltaja Niina   | puh. 050 5495 403 |